

อ่อนเพลียช่วงประจำเดือนได้อย่างไร? เคล็ดลับดับพลังด้วยอาหารและเครื่องดื่ม



เติมพลังให้สดชื่น! อาหารและเครื่องดื่มแก้
อ่อนเพลียช่วงประจำเดือน

ผู้หญิงหลายคนมักรู้สึกอ่อนแรง เหนื่อยง่าย และง่วง
บอยในช่วงประจำเดือน เนื่องจากการเสียเลือดและ
การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย อย่างไรก็ตาม
การเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่ถูกต้อง
จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นขึ้นและบรรเทาอาการ
อ่อนเพลียลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อาหารที่ช่วยลดอาการอ่อนเพลียช่วงมีประจำเดือน
การบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่มีสารอาหารสำคัญ
จะช่วยทดแทนสิ่งที่สูญเสียไปและช่วยปรับสมดุลของ
ร่างกาย ทำให้ผ่านช่วงประจำเดือนไปได้อย่างสดใส
ไม่รู้สึกเพลียจนเกินไป โดยเน้นอาหารที่มีธาตุเหล็ก
แมกนีเซียม และวิตามินต่าง ๆ

อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง

-อาหารกลุ่มนี้ เช่น ตับหมู ตับไก่ ผักโขม และถั่วเลน
ทิลมีบทบาทสำคัญในการช่วยสร้างเม็ดเลือดใหม่ เพื่อ
ทดแทนเลือดที่เสียไปในช่วงมีประจำเดือน การได้รับ
ธาตุเหล็กเพียงพอจะชะลอภาวะซีดและอ่อนแรงได้

อาหารที่มีแมกนีเซียม

-พบได้ใน เมล็ดฟักทอง อัลมอนต์ และกล้วย สาร
อาหารนี้มีส่วนช่วยในการลดอาการเกร็งกล้ามเนื้อใน
ร่างกาย และยังช่วยปรับสมดุลการสร้างพลังงาน ทำให้

ร่างกายไม่รู้สึกอ่อนล้า

อาหารที่มีวิตามินบีรวม

-อาหารอย่างข้าวกล้อง ไข่ และเนื้อปลา อุดมไปด้วย
วิตามินบี ซึ่งเป็นกลุ่มวิตามินที่มีความสำคัญต่อการ
เปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงาน การได้รับวิตามินบีรวม
อย่างเพียงพอ จึงช่วยลดความรู้สึกอ่อนเพลียได้

ผักและผลไม้สด

-ฝรั่ง ส้ม พริกหวาน และบรอกโคลี เป็นแหล่งของ
วิตามินซีที่สำคัญ ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
เท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมธาตุเหล็ก
จากอาหารอื่น ๆ ได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วย

เครื่องดื่มที่ช่วยให้สดชื่นและลดความเพลีย

นอกจากการเลือกรับประทานอาหารแล้ว การดื่มเครื่องดื่ม
ที่เหมาะสม ก็มีผลช่วยบรรเทาอาการอ่อนเพลีย
และช่วยประคองระบบภายในของร่างกายให้ทำงานได้
อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงประจำเดือน

-น้ำอุ่นผสมมะนาว: เครื่องดื่มนี้ช่วยกระตุ้นระบบย่อย
อาหารให้ทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งยังเป็นการเสริมวิตามินซี
เพื่อช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กได้ดียิ่งขึ้น

-น้ำสมุนไพรอุ่น ๆ: เช่น น้ำขิง หรือน้ำตะไคร้ มีสรรพคุณ
ในการช่วยลดอาการปวดท้อง และยังช่วยประคองให้
ระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

-น้ำเต้าหู้: เครื่องดื่มที่ปราศจากน้ำตาลและไขมัน

เอลโตรเจน มีส่วนช่วยในการปรับสมดุลของฮอร์โมน
ในร่างกาย ทำให้ลดอาการเพลียและอาการปวดเกร็ง
ในช่วงวันนั้นของเดือนได้

-น้ำเปล่า: การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ที่จะ
ช่วยลดอาการบวมและอาการอ่อนเพลีย ทำให้ร่างกาย
รู้สึกสดชื่น แม้จะดูธรรมดาแต่ไม่ควรมองข้าม
สรุปวิธีการรับมือกับอาการอ่อนเพลียช่วงประจำเดือน
อาการอ่อนเพลียช่วงประจำเดือนสามารถบรรเทาได้
ด้วยการเลือกรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เหมาะสม
ซึ่งจะช่วยบำรุงเลือด เติมพลังงาน และลดอาการ
เกร็งในร่างกาย อาหารสำคัญ เช่น ตับหมู ผักโขม เมล็ด
ฟักทอง รวมถึงเครื่องดื่มอย่างน้ำขิง หรือน้ำเต้าหู้ หาก
ผู้หญิงเลือกรับประทานอย่างเหมาะสมควบคู่กับการพักผ่อน
ที่เพียงพอ ร่างกายก็จะสดใสและผ่านช่วงวันนั้น
ของเดือนได้อย่างสบายมากขึ้น

บริษัท สดป อีป เทคเคอร์ จำกัด

วันที่ 10 พฤศจิกายน 2568

เรื่อง ขอยื่นขอประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของบริษัท

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 2/2568 ในวันที่ 28 พฤศจิกายน 2568 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 29/36 หมู่บ้าน เดอะ คอนเน็ค 24 ซอยเฉลิมพระเกียรติ ร.9 ซอย 67 แขวงคลองไม้ นนทบุรี เขต กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 เลิกบริษัท และอำนาจของผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชี

วาระที่ 3 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย
จึงขอขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย ณัฐวัฒน์ ตั้งสิริวงศ์)
กรรมการ

(นาย ประมวล ทองนาค)
กรรมการ

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาติโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่อ่อนสา สุภกาโร



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

